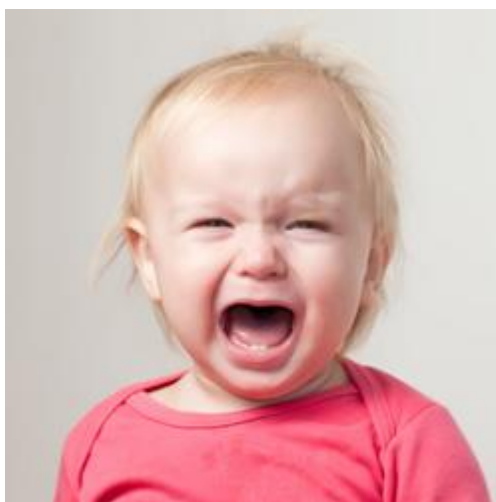


مقاومت در برابر آموزش توالت رفتن

Toilet Training

Potty Training Resistance

Potty Training Refusal



Why do Children Resist Potty Training

مقاومت در برابر آموزش توالت رفتن چیست؟

کودکانی که اگرچه خودشان را خیس و کثیف می کنند و یا تلاش می کنند که حرکات مدفوع خود را به عقب برگردانند (بنابر این یبوست می گیرند) از آموزش توالت رفتن امتناع کنند. بسیاری از این کودکان همچنین از نشستن در توالت خودداری می کنند یا فقط زمانی از توالت استفاده خواهند کرد اگر والدین شان آن ها را بلند کنند و با هم به دستشویی بروند!

کودکان بالای ۳ سال و سالم آموزش ندیده نسبت به کودکان آموزش دیده بعد از چندین ماه از آموزش می توانند تظاهر به مقاومت در برابر فرایند آموزش کنند.

ظرفیت کودکان را در به تاخیر انداختن حرکت مدفوع تا انجام عمل دفع و شانس او برای پنهان کردن در نظر داشته باشید چگونه است.

بیشتر تمرین اجرایی (مثل انهایی که در آموزش اداب توالی رفتن استفاده می شود) کمک نخواهد کرد. در عوض کودک شما به احساس مسئولیت کامل و مقداری تشویق برای جرعه خوردن انگیزه نیاز دارند. بیشتر دلیل عمده مقاومت به آموزش توالی رفتن این است که بسیار به کودک یادآوری می شود یا بسیار مورد خطاب قرار می گیرد.

بعضی از کودکان برخلاف خواسته شان بر روی توالی می نشینند گاه برای مدت طولانی! تعداد کمی از آنها کتک می خورند (با کف دست بر باسن زدن) یا به طرق های مختلف برای عدم همکاری تنبیه می شوند. بسیاری از خانواده ها این اشتباه ها را انجام می دهند. خصوصا انهایی که کودکان مصمم (لجباز، رام نشده) دارند.

چگونه می توانم به کودکم که مشکل خیس کردن و کثیف کردن روزانه دارد کمک کنم؟

بیشتر کودکان زیر ۵ یا ۶ سال وقتی با شما مشاجره بدی داشته اند خود را کثیف می کنند بدون هیچ نشانه ی دیگر. به این کودکان با توصیه های زیر می توان کمک کرد:

۱. همه ی مسئولیت را به کودک خود واگذار کنید:

کودک شما برای استفاده از توالی تصمیم خواهد گرفت صرفا بعد از فهمیدن این که هیچ مقاومتی برای این کار لازم نیست انجام دهد. فقط حداقل یک گفتگو با او در باره موضوع انجام شود. به او بگویید که بدن او هر روز ادرار (جیش) و مدفوع (پی پی) درست می کند که این برای او مفید است. به او بگویید که پی پی می خواهد به توالی برود و کار او کمک کردن به پی پی برای خارج شدن از بدن است. به او بگویید که از این که او را تنبیه می کنید و مجبور می کنید که به توالی برود و این کار را مدام برای وی یادآوری می کنید متأسف هستید. به او بگویید که از حالا به بعد به هیچ کمکی احتیاج ندارد. سپس صحبت کردن در باره موضوع (بحث توالی کودک) را تمام کنید. از خودتون بخواهید که دیگر در باره این موضوع نگران نباشید. وقتی که کودک شما به گوش کردن به مکالمه در باره نرفتن پایان می دهد، او سرانجام تصمیم می گیرد که برای توجه به دستشویی برود.

۲. به همه ی یادآوری ها برای استفاده از توالت پایان دهید.

وقتی که کودک شما نیاز دارد که به دستشویی برود به وی اجازه دهید که خودش تصمیم بگیرد. به او برای رفتن به دستشویی یادآور نشوید یا از او نپرسید که نیاز به رفتن به توالت را دارد یا نه. او می داند که پی پی و جیش احساس شبیه چی چیزی را دارد و نیز دستشویی کجاست. یادآورها از فشار ناشی می شوند و فشار نیز ادامه مشاجره قوی را دوام می بخشد. به همه تمرین های اجرایی را پایان دهید و او را مجبور به رفتن به توالت نکنید. زیرا این عمل باعث افزایش مقاومت وی می شود. اگر کودک از شما نمی خواهد تا در کنارش باشید پس او را در داخل دستشویی یا کنار صندلی توالت همراهی نکنید. او به احساس موفقیتی که از انجام کار به روش خودش صورت می گیرد نیاز دارد.

۳. برای استفاده از توالت برای او تشویق هایی بدهید:

کار اصلی شما پیدا کردن تشویق درست است. تشویق های مخصوص مثل شیرینی مورد علاقه و زمان تماشای فیلم می تواند ارزشمند باشند. به منظور استفاده توالت برای ایجاد حرکت روده ای و ایجاد مدفوع به او در یک وعده غذایی میزان زیادی غذا پیشنهاد نکنید.

به یاد داشته باشید که اثر تشویق ها ممکن است یکنواخت شود ... به کودک خود پیشنهادی بدهید که نتواند رد کند مثلاً رفتن به جایی خاص. به علاوه، به کودک خود بازخورد مثبت بدهید، مثل ستایش کردن و بغل کردن در هر باری که کودک شما از توالت استفاده می کند. در روزهای موفقیت آمیز بیست دقیقه وقت اضافه برای بازی کردن یک بازی مخصوص با کودک خود وی بردن او به یک محل بازی مورد علاقه در نظر بگیرید.

۴. برای استفاده از توالت به او ستاره بدهید.

یک جدولی را برای کودک خود در نظر بگیرید و آن را در یک جای مشخص و جلوی چشم قرار دهید. در هر خانه به ازای هر بار استفاده از توالت یک ستاره قرار دهید و این ثبت کردن این روش و برنامه را به مدت یک ماه بدون هیچ اتفاقی برای کودک خود انجام دهید.

۵. یک صندلی توالت مناسب تهیه کنید:

مطمئن باشید که صندلی توالت کودک را در جایی از اتاق قرار می دهید که کودک همواره با آن بازی می کند. این کار، هنگامی که کودک احساس رفتن به دستشویی می کند یک یادآور بصری مناسبی است (همیشه جلوی چشم است) و به کودک حق یک انتخاب را می دهد. برای ادرار کردن، حضور صندلی توالت و تعهد رفتار (عمل دستشویی رفتن) تغییری را در رفتار ایجاد خواهد کرد. حتی اگر کودک شما مثل مار به دور خود پیچد یا حرکت رقص انجام دهد برای این که ادرار خود را نگه دارد به او یادآور نشوید.

۶. پوشک، زیرپوش.

در صورت امکان، پوشک بچه را با لباس های زیر جایگزین کنید. برای انتخاب کردن لباس های زیر با کاراکترها و شخصیت های مورد علاقه اش روی آن به او کمک کنید. به او یادآور شوید که آنها (شخصیت های روی لباس) نمی خواهند که شما روی آنها پی پی یا جیش انجام دهید. این کار باعث می شود تا به عنوان تصمیم درست در قسمتی از (ذهن) کودک باقی بماند. حتی اگر کودک شما لباس زیرش را خیس کرد بر انجام این روش اصرار کنید اگر کودک شما مدفوعش را نگه میدارد برای او پوشک را به عنوان یک انتخاب در دسترس قرار دهید (البته فقط برای مدفوع). پیشگیری از نگه داشتن مدفوع بسیار مهم است.

۷. وقتی کودک شما خود را خیس می کند یا کثیف می کند به او یادآور شوید تا لباسش را عوض کند.

همان لحظه ای که با خبر شدید کودک شما خود را خیس کرده یا شلوارش را کثیف کرده به او بگویید که خودش را تمیز کند. نقش اصلی شما در این برنامه ملزم کردن به این قانون است که: مردم با شلوار کثیف شده در اطراف راه نمی روند. وقتی که کودک شما خودش را خیس می کند شاید بتواند خودش لباس هایش را عوض کند. وقتی کودک شما خودش را کثیف میکند شاید برای عوض کردن لباس و تمیز کردن خودش به کمک شما احتیاج داشته باشد. اگر کودک شما برای تعویض لباس توسط شما امتناع می کند او را روی زمین قرار دهید تا آماده شود.

۸. برای اتفاقات کودک خود را تنبیه و نکوهش نکنید:

با ملایمت در اتفاق ها با او رفتار کنید و اجازه ندهید که برادر یا خواهرش او را مسخره کنند. فشار فقط آموزش موفقیت آمیز را به تاخیر می اندازد و می تواند باعث مشکلات روحی ثانویه شود. کودک شما احتیاج دارد به این که شما دوست او باشید.

۹. از مراقب روزانه اش نیز بخواهید همین استراتژی را به کار گیرند.

از مراقب روزانه اش بخواهید که هر وقت کودک شما احتیاج به رفتن به دستشویی را دارد به او اجازه رفتن بدهند.

لباس های زیر تمیز اضافه در اختیار مهد کودک و یا مراقبت روزانه او قرار دهید.

زمان هایی که نیاز دارید با پزشک (مسئول سلامت) تماس بگیرید:

کودک شما مدفوعش را بر می گرداند و این کار باعث یبوست او شده است.

در زمان ادرار کردن درد و سوزش دارد.

کودک شما از نشستن روی صندلی توالت می ترسد.

مقاومت کودک شما نسبت به آموزش بیش از یک ماه ادامه دارد و تغییری نکرده است.

این مقاومت بعد از سه ماه به طور کامل متوقف نشده است.



Potty Training Resistance - Details

<http://www.pottytrainingconcepts.com/A-Potty-Training-Resistance-Details.html>

Overcoming Obstacles While Toilet Training an Older Child

علاوه بر متن، فایل صوتی هم در اختیار است

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/Overcoming-Obstacles-While-Toilet-Training-an-Older-Child.aspx>

Toilet Training Resistance: Help For Parents

<http://www.mckenzie-pediatrics.com/shop/images/ToiletTrainingResistance.pdf>

<http://www.kidstummies.com/wp-content/uploads/2013/06/Toilet-Training-for-the-Reluctant-Child.pdf>

<http://www.wonderbaby.org/articles/how-potty-train-stubborn-toddler>

Toilet Training the Reluctant Child

<http://www.kidstummies.com/wp-content/uploads/2013/06/Toilet-Training-for-the-Reluctant-Child.pdf>

مربوط به مبحث Toilet training کلاس درس پرستاری کودکان یک، ترجمه: محمد آرخی. دانشجوی

پرستاری، ویرایش: دکتر لیلا جویباری، دانشگاه علوم پزشکی گلستان Jouybari@goums.ac.ir